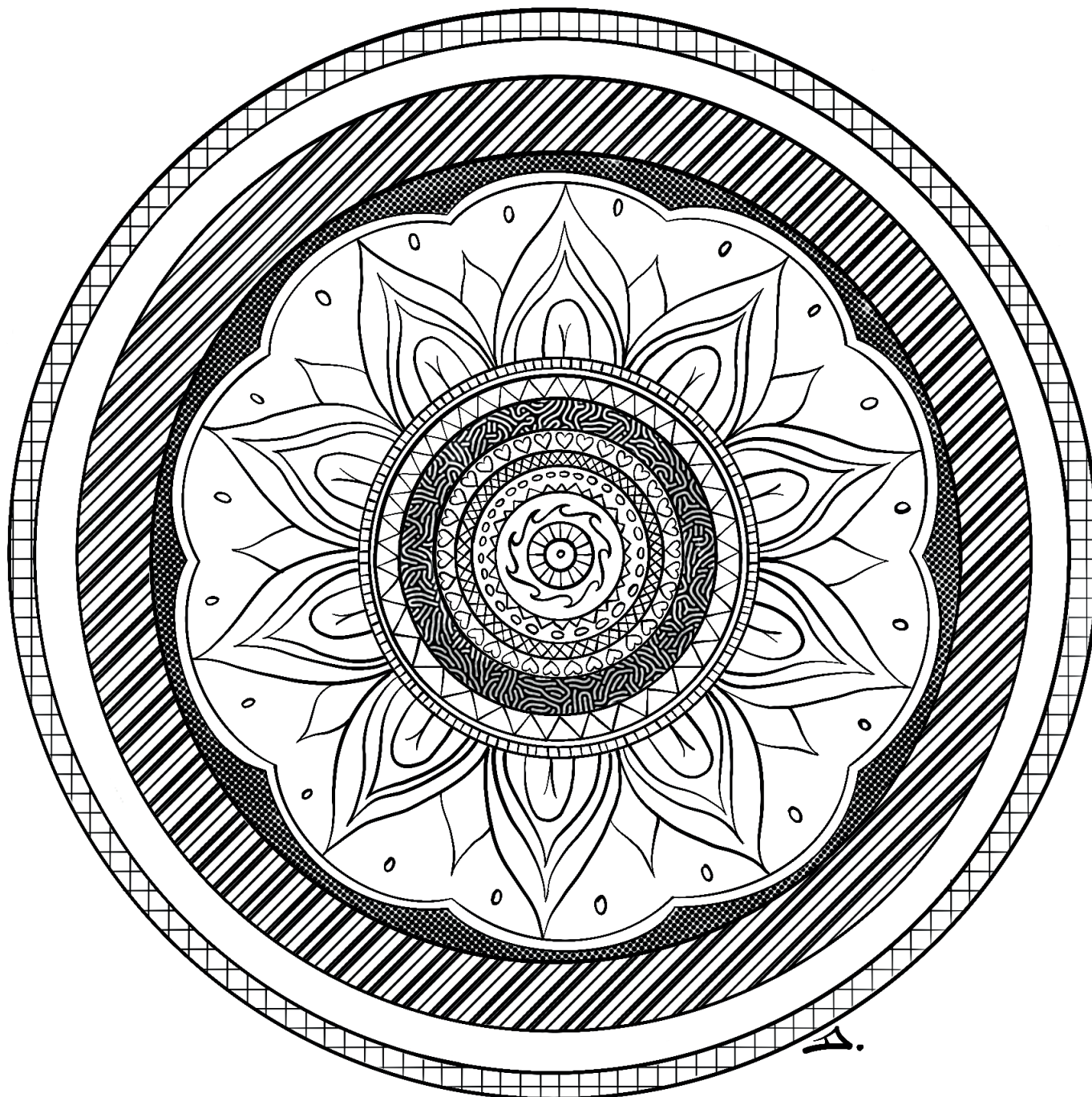




A.

@destroate

@zitadebuysscher

Even tot rust komen?

Kleuren en tekenen helpen om je gedachten te verzetten, stress los te laten en even tijd te nemen voor jezelf.

Deze tekening maakt deel uit van Samen Veerkrachtig Kortrijk en werd ontworpen door Zita Debuysschere.

Nood aan een babbel, ontmoeting of ondersteuning? Je staat er niet alleen voor.

Wijkcentra Kortrijk

bieden een warme ontmoetingsplaats in je buurt. Je kan er terecht voor activiteiten, dienstverlening, ondersteuning en sociaal contact.

> www.kortrijk.be/wijkgerichtsociaalwerk

CAW Zuid-West-Vlaanderen

helpt volwassenen met vragen rond welzijn, relaties, psychische gezondheid, wonen, geldzorgen en moeilijke levenssituaties.

> www.caw.be

Goed voor jezelf zorgen begint soms met een kleine stap. Durf contact te zoeken als je daar nood aan hebt.